



塩尻市の情報詳細は、塩尻市ホームページをご覧ください。また、塩尻市観光課 (☎0263-52-0280) へお問い合わせください。

塩尻市ホームページ <http://www.city.shiojiri.nagano.jp/>



手作りのアイスキャンドル



## 姉妹都市 塩尻見聞録

### ●塩尻市の冬の味覚と観光情報

#### 塩尻市の郷土食

**1 野沢菜漬け**…野沢菜は、長野県北部の野沢温泉村で栽培されたことが名前の由来といわれています。

野沢菜は、みそやしよ油、だし汁などで漬けたもので、野沢温泉村では、温泉で「お菜洗い」をしてから漬けますが、塩尻市では、昔ながらの水場で、お菜洗いをする光景が見られます。

**2 まゆだま**…米の粉に熱湯を加え、よくこねて、繭の団子状にした後、砂糖などで味付けし、着色料などで色を付けます。

三九六(全国ではほとんど焼などと呼ばれる行事)の際に、クワなどの枝に刺して焼いて食べます。昔は、塩尻市でも養蚕を行う家が多く、その安全を祈ったことが由来です。



三九六で焼いて食べる「まゆだま」

#### 奈良井宿アイスキャンドルまつり

2月3日(金)には、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された奈良井宿の町並み約1kmにわたり、

1,500個もの手作りのアイスキャンドルに火が灯され、幻想的な景色が広がります。

振る舞い酒や豚汁のサーブスなど地域住民による暖かいサーブスも魅力の一つ。一年に一度の特別な奈良井宿を、寒さを忘れて楽しんでみてはいかがでしょうか。

◎秘書広報課秘書係 ☎44-33103

幻想的な雰囲気にもまれる奈良井宿の町並み



## 環境ナビ

### ●12月は「地球温暖化防止月間」です

日本の平均気温は、20世紀の100年間で約1度上昇しました。これは、世界全体の気温が0.6度しか上昇していないのに比べて、2倍近い大きな数字です。

気象庁によると、平均的な気温の上昇に加えて、近年、極端に気温の高い日が増加し、反対に、極端に気温の低い日は減少しています。

こうした温暖化傾向を受けて、サクラの開花日が早まり、イチヨウやカエデの紅葉や落葉が遅れるなど、生物や季節にも、すでに影響が現れています。

温暖化は、二酸化炭素などの温室効果ガスが原因とされています。

家庭から出る二酸化炭素量は、平成2年に比べて

およそ30%も増加しているのに対し、産業部門では20%近く減少しています。家庭からの排出量を減らすことがいかに重要かが分かります。

家庭では、電気やガソリンの使用による排出量が大きな割合を占めています。日常の生活が地球温暖化の原因になっていることを認識し、家族で声を掛け合い、今すぐできる省エネ活動を始めましょう。また、買い換えには省エネ製品や新エネルギー機器を選ぶことが有効です。

◇市では、新エネルギー機器を購入した方に、奨励金を交付する制度があります。

詳しくは環境政策課へお問い合わせください。

◎環境政策課環境企画係 ☎44-33135



## 市民病院だより

### ●県内で2番目の導入

レーザーを使った「下肢静脈瘤治療」  
皆さんは、「下肢静脈瘤」という病気をご存知ですか。自分の足を見た時、太腿やふくらはぎの血管が「ボコボコ」していたら要注意です。

静脈には「弁」という血液の逆流を防ぐ仕組みが備わっています。しかし、その弁が壊れると、血液が逆流しはじめ、足に血液がたまった状態になってしまいます。そして、こういった状態が長く続くと、次第に静脈は拡張し、静脈瘤となっていくのです。

静脈瘤は、立っていると足がむくんだり、ふくらはぎの筋肉がこむら返りを起こしたり、下腿の皮膚の色素沈着やかゆみなどを伴ったりすることもあります。最近では、体をほとんど傷つけることなく治療できるレーザー機器を使った治療が注目されています。

さらに、平成23年1月から、保険適用による治療が行えるようになりました。

レーザー治療の利点は、①体の負担が少ない②日帰りも可(年齢、静脈瘤の症状によつては入院が必要)③早期回復の3つが挙げられます。

当院でも、この最先端のレーザー治療を導入しました。お困りの方はお気軽にご相談ください。



レーザー機器

診察日	毎週火・金曜日
受付時間	午前7時45分～11時30分
担当医	外科 久世医師
受診方法	受付で、下肢静脈瘤治療受診希望とお申し出ください。予約がなくても受診できますが、事前予約も受け付けています。紹介状は不要です。

◎市民病院医事課外来係 ☎43-12511(代表)